

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 26 (1939)  
**Heft:** 18: Gesunde Ernährung

**Artikel:** Vom täglichen Brot  
**Autor:** Eberli, Adolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-537478>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

ein Brot. Gierig wollte der Bursche hineinbeissen. Da fasste ihn eine starke Hand und führte ihn in eine dunkle Zelle.

Der Hunger sass an seiner Seite. Er wachte mit ihm und unterhielt ihn die ganze Nacht.

„Denkst du auch noch an die Brotkugeln, die du einst gedreht hast?“

„Schweig!“

„Denkst du noch an die Grossmutter?“

„Sie ist längst begraben.“

„Aber ihre Worte leben. Hörst du sie?“

Büblein, Büblein! In der Not  
denkst du ans geschändete Brot.“

Der Hunger fing an, das Sprüchlein leise zu singen, immer wieder, wie eine Leier, bis der andere sich die Ohren zuhielt; aber er hörte es doch. — Das war eine lange Nacht. Sie wollte

kein Ende nehmen. Die Stunden schlichen wie Schnecken; doch als die fünfte vorüber war, ging knarrend die Türe auf. Ein Wasserkrug wurde hineingeschoben. Ein Stück Brot lag dabei. Schwarz war's und hart; aber es schmeckte wie Kuchen.

Sieben Tage später wanderte ein stiller Bursche der Heimat zu. Dort warteten Arbeit und Brot, eine Mutter schloss ihn in die Arme, und ein Vater reichte ihm die Hand.

Da floh der Hunger.

„Lebe wohl!“ rief er zurück. „Ich will mir einen Neuen suchen.“

„Lebe wohl!“ atmete der Heimgekehrte auf. Er sah seinen Reisegefährten nie mehr; aber vergessen konnte er ihn sein Lebtag nicht.

Anna Keller.

## Vom täglichen Brot

### I. Brot im Unterricht.

Wie wenig weiss im allgemeinen ein Kind vom Werden des Brotes! Es begnügt sich damit, es nach dem Gewicht zu unterscheiden und die groben Zusammenhänge seiner Fabrikation zu erfahren, die irgendwie etwas mit Landwirtschaft zu tun haben.

Wer aber dem täglichen Brot den ihm zukommenden Adel verleihen will, der halte den Kindern ein Brotstück vor Augen mit der Aufforderung, einmal ernsthaft nachzudenken über den langen Weg dieser Nahrung vom Samenkorn, der aufkeimenden Blattspitze an bis zum goldenen Aehrenfeld, oder gar über den noch viel weiteren Weg aus der sagenhaften Vorzeit, seit der vom Hunger geängstigte Mensch den brotpendenden Halm in Schutz und Pflege nahm (Kulturgeschichte des Brotes). Das Wissen über die Gebirge Afrikas und die Kriegszüge verflossener Zeiten mag unser Weltbild wohl bereichern und den Geist bilden; aber wichtiger für unser Leben und nicht weniger bildend scheint eine bescheidene Kenntnis davon zu sein, wie aus Erdenstoff, Sonnenkraft und Menschengeist unser tägliches Brot erzeugt wird. Denn neben dem leiblichen Brot wächst auf dem Acker auch, was Goethe

das Höchste in der Erziehung genannt hat: die Ehrfurcht. Im christlichen Gebet steht neben der Bitte um das „Reich“ auch die um „unser tägliches Brot“.

Und wenn wir hoffen dürfen, dass unsren Kindern jenes Reich einmal lebendiger zum Bewusstsein kommt, als es in unserer, der Erwachsenen Vorstellung lebt, so sollte dem Werden und Wachsen des Brotes in unserem Erziehungsplan eine bevorzugte Stellung eingeräumt werden.

### II. Brotformen

(Charakterisieren, Notieren und Skizzieren).

Brot, Gross- und Kleinbrot, Brötchen, Brötlein, Laib, Laibchen, Laiblein, Weggen, Weggli, Stollen, Stange, Bürl, Schild, Brezel (Symbol des Bäckers schon im Mittelalter), Fladen, Zopf, Ring, Kranz, Semmel (Weizenbrötchen), Einback (einmal Gebackenes), Zwieback (zweimal Gebackenes), Biskuit, Keks (Knusperchen) usw.

### III. Herkunft, Rohmaterial, Farbe.

Weizen-, Roggen-, Gerste-, Haferbrot (Wertabstufung). Warum gibt es kein Mais- und Reisbrot? (Teig hält nicht zusammen! Grund?)

Nach dem Grad der Ausmahlung des Getreides (100 bis 50%) unterscheidet man Schrot- und Feinbrot, Kleibrot und kleie-freies Brot, Brot aus Vollmehl (vergl. mit Vollreis und Vollmilch!), Vollkornbrot, dunkles, schwarzes Brot — Schwarzbrot (Kriegsbrot), mittelschwarzes Brot — Mittelbrot, weisses Brot — Weissbrot, ganz weisses (aus chemisch gebleichtem Mehl) Brot (Kleingebäck, Feinbäckerei). Dann kennen wir noch das neubackene, altbackene, schimmelige Brot (Schimmelpilz!).

#### IV. Herstellungsarten, Backtypen.

Hausbrot, Bauernbrot, Bäckerbrot, Sauerteigbrot, Hefebrot, Salzbrot und salzfreies Brot (kochsalzfreies Brot).

Schweizer Volksbrot aus  $\frac{4}{5}$  Weizen,  $\frac{1}{5}$  Roggen, Ausmahlung 80 bis 85 Prozent.

#### Wichtigste Vollkornbrote:

1. Steinmetzbrot: Die äussere Schicht des Kernes, bestehend aus wertloser Holzfaser, allfälligen Schmutzteilen und Schimmelpilzen, wird durch das Wasch- und Enthüllungsverfahren von Steinmetz entfernt. Backzeit 2 Stunden in Blechformen.

2. Dr. Birchers Vollkorn-Schrotbrot beruht ebenfalls auf dem Steinmetz-Mahlverfahren, nur bleibt das Mahlgut etwas gröber im Korn.

3. Grahambrot: Getrockneter Weizen wird geschrotet und das Schrotmehl mit lauwarmem Wasser eingeteigt. Backzeit 2 Stunden.

4. Klopferbrot: Gereinigter Roggen wird von Wurfscheiben gegen verschieden geschlitzte Prallflächen geschleudert, mit Sauerteig, in Kästchen 4—5 Stunden gebakken.

5. Knäckebrot: Roggenkorn wird geschrotet, sehr rasch gebacken (20 Minuten) bei hoher Temperatur ( $300^{\circ}$  C). Ergebnis 4—6 mm dicker Kuchen (Fladen). Skandinavien.

6. Pumpernickel: Roggen-Schrot wird mit Wasser von  $50-60^{\circ}$  gebrüht, Backzeit 15 bis 18 Stunden, mit Sauerteig, stammt aus Westfalen.

7. Weitere Spezialitäten: Diätbrote, Vitamin- und Vitalinbrot usw. Achtet auf die Brotreklame! Anlegen einer Inserat-Sammlung.

#### V. Schülerversuche:

##### 1. Verwandlung von Weiss- in Schwarzbrot.

Lasse einen Tropfen Jodlösung auf ein kleines Stück Brot fallen. Es färbt sich augenblicklich blau-schwarz. Erklärung?

##### 2. Steine statt Brot?

Kreide und Wäschestärke, die sich in der Farbe ziemlich gleichen, werden mit Jodlösung geprüft. Kreide färbt sich bräunlich, die Stärke wird blau-schwarz. Da sich alle Stärke mit Jodlösung blau-schwarz färbt, so wissen wir: Brot enthält Stärke.

##### 3. Mehl enthält Stärke.

Wenn im Brot Stärke nachgewiesen wurde, so muss sie auch schon im Mehl vorhanden sein. Prüfung eines Häufchens Weissmehl mit Jodlösung.

##### 4. Stärke wird zu Zucker.

Kauen eines Bissen Brotes unter inniger Vermengung mit Speichel. Nach einigen Minuten bemerken wir an dem süßen Geschmack, dass durch Speichel die Stärke des Brotes in Zucker übergeführt worden ist. Dies ist ein wichtiger Teil der Verdauung (Mundverdauung!). Gut gekaut ist halb verdaut.

##### 5. Mehl brennt!

In einer eisernen Schale wird etwas Mehl erhitzt. Es färbt sich zunächst braun, dextrinisiert (Dextrin-Klebepulver). Nachher fängt es an zu brennen. Mehl brennt! Feuersgefahr in Mühlen. Mühlenbrände. („Der Feuerreiter“ von Mörike.) Warum brennt Brot weniger leicht als Mehl?

##### 6. Der Wassergehalt des Brotes.

Schüler A bekommt die Aufgabe, ein Stück frisches Brot auf der Bachschen Schulwaage zu wiegen und über die fortlaufende Gewichtsabnahme genaue Kontrolle zu führen. Ergebnis:

Anfangsgewicht . . . . . 280 g = 100%

Endgewicht . . . . . 200 g = ?%

Gewichtsverlust (Wasser) . . . . . 80 g = ?%

## 7. Der Eiweissgehalt.

Der Geruch des verbrannten Mehles lässt auf Eiweissvorkommen schliessen. (Vergleich mit Verbrennen von Haaren, Horn usw.) Man kann das Eiweiss auch nachweisen. 2—3 cm<sup>3</sup> Mehlwasser sind zu filtrieren und mit 3—4 Tropfen Salpetersäure zu erhitzen. Die gelben Flocken deuten hin auf Eiweissgehalt. Niederschlag aus Eiweissfetzen. — Der Rückstand des verbrannten Mehls, die Asche, besteht aus unverbrennbarer Erdstoffen, Mineralsalzen, Nährsalzen.

## VI. Gehalt, Nährwert, chemische Zusammensetzung:

	Schwarzes Roggenbrot	Weisses Weizenbrot	Unterschied
Kohlenhydrate	49,24 %	58,11 %	?
Wasser	36,11 %	33,66 %	?
Eiweiss	9,88 %	6,81 %	?
Fett	1,66 %	0,54 %	?
Salze	1,61 %	0,83 %	?
Rohfaser	1,32 %	—	

## VII. Gegenüberstellung von Schwarz- und Weissbrot.

Schwarzer Roggenbrot enthält:

Getreidekeim, Kleie, Schrotmehl, wenig Hefe, wenig Kochsalz, alle Vitamine, alle Nährsalze: Kalk, Kali, Natron, Magnesium, Eisen, Mangan, Aluminium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Jod, Fluor, Silizium (Kieselsäure).

Weisses Weizenbrot enthält:

Keine Keimteile, keine Kleie, Feinmehl, viel Hefe, viel Kochsalz (schädlich), Vitaminmangel (ungesund), Nährsalzarmut.

Schwarzes Roggenbrot erzeugt:

Rote Backen, gesundes Blut, starke Zähne, regen Stoffwechsel, Gesundheit, Kraft (Muskeln und Nerven).

Weisses Weizenbrot erzeugt:

Bleichsucht, Blutarmut, Zahnhäule (Karies), Verstopfung, Beriberi, Rachitis (Englische Krankheit, chron. Krankheiten, Mangelkrankheiten).

## VIII. Brot-Rechnungen.

Berechnet den Brotverbrauch eines Schü-

lers im Tag, in der Woche, im Monat, Jahr. Schätzt den durchschnittlichen Brotkonsum einer Familie, Gemeinde, im Kanton, in der Schweiz (nach Einwohnerzahlen!). Einfache Buchhaltungsaufgabe: Führet das Brotbüchlein einer grossen Familie!

	Jährlicher Brotverbrauch
Schweiz . . . . .	100 kg
Deutschland . . . . .	158 kg
Amerika . . . . .	160 kg
England . . . . .	170 kg
Italien . . . . .	175 kg
Russland . . . . .	180 kg
Spanien . . . . .	180 kg
Ungarn . . . . .	201 kg
Tschechoslowakei . . . . .	201 kg
Niederlande . . . . .	220 kg
Belgien . . . . .	273 kg

Versucht die grossen Unterschiede zu erklären! Suchet selbst nach statistischen Angaben und vergleicht!

Das Brotgetreide in der Weltwirtschaft. (Osbahrs Weltwirtschaftskarte benützen!) Die Schweiz baut selbst nur so viel Getreide, dass es im Jahre 1914 für 72 Tage, im Jahre 1932 für 88 Tage ausreichte. Den übrigen Bedarf muss sie einführen.

Besprechung eines Zeitungs-Artikels: Bauern, pflanzt mehr Getreide!

Woher bezieht die Schweiz das fehlende Getreide? Getreide-Ueberschüsse 1928/29:

Canada . . . . .	13,1 Mill. Tonnen
Argentinien . . . . .	8 Mill. Tonnen
USA . . . . .	7,6 Mill. Tonnen
Australien . . . . .	4 Mill. Tonnen
Sonstige Länder . . . . .	1,5 Mill. Tonnen

Total 34,2 Mill. Tonnen

Aufgabe: Versucht, die Weizenversorgung der Welt graphisch darzustellen (Säcke in verschiedener Höhe). Totale Jahresproduktion 1932/33:

Weizen . . . . .	1,030,120,000 Kilozentner
Roggen . . . . .	255,548,000 Kilozentner
Gerste . . . . .	355,080,000 Kilozentner
Mais . . . . .	1,226,138,000 Kilozentner
Reis . . . . .	887,903,000 Kilozentner

Aufgabe: Berechnet die prozentuale Verteilung der Getreidearten. Zeichnet die Zahlenwerte graphisch auf (rechteckige Säulen). Suchet die Haupt-Produktionsländer auf der Weltkarte.

### IX. Brot und Bier.

Ein Vergleich des Nährgehaltes von Brot (70—80 %) und Bier (ca. 5 %) fällt sehr zu ungünsten des „flüssigen Brotes“ aus.

Man könnte das Bier ein zu Flüssigkeit entartetes Getreideprodukt nennen.

Die spärlichen Nährstoffe des Gerstensaftes findet man in Form von

Süßmost . . .	5× billiger
Milch . . .	7× billiger
Kartoffeln . . .	16× billiger
Brot . . .	20× billiger

} als im Bier!

Den Alkoholgehalt des Bieres (3—5 %) werden wir, entgegen einem früheren Irrtum, nicht mehr zum Nährwert hinzurechnen. Warum wohl nicht?

### X. Geschichtliches.

a) Kulturgeschichtliche Entwicklung des Brotes: Genuss von Körnern roh, geröstet, aufgeweicht, dann als Suppe, Brei. Der Fladen als Urform des heutigen Brotes (Hefe und Sauerteig als Triebmittel).

b) Die Rolle des Brotes in der Weltgeschichte: „Brot und Spiele“ bei den Römern. Völker auf der Suche nach Brot (Völkerwanderung). Hungersnöte und Teuerung. Das Brot in den Kriegszeiten (Brot-Rationierung während des Weltkrieges).

c) Biblische Geschichte: Die Geschichte Josefs (Josef auf der Suche nach Korn und Brot). Der Traum des Hofbäckers. Speisung der Zehntausend.

### XI. Biblische Texte und Bibelstellen.

Aufsuchen, besprechen, aufschreiben (Kunstschrift), memorieren.

„Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen“ (Vertreibung aus dem Paradies). „Gib uns heute unser tägliches Brot“ (Vaterunser). Versuchungsgeschichte Jesu: „Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden!“ „Der Mensch lebt

nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Worte, das vom Munde Gottes ausgeht“ (Jemandem Steine geben statt Brot). „Brich dem Hungrigen dein Brot.“ „Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, den wird nicht hungern.“ „Jesus nahm das Brot, dankte, brach es und gab es seinen Jüngern, sprechend: Nehmet, esset, das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird; dies tut zu meinem Gedächtnis.“ (Einsetzung des hl. Abendmahls.)

„Du rufst mich,  
Damit ich mich erfrische,  
Zum Freudenmahl.  
Zum wunderreichen Tische,  
Und reichst als Brot des Lebens, Dich.“

Gleichnisse: Vom reichen Mann, dessen Feld viel Frucht getragen. Vom verlorenen Sohn. Vom reichen Mann und armen Lazarus.

### XII. Sprachliches

(Zusammensetzungen bilden mit Brot).

a) „Brot“ als Grundwort, z. B. Abendbrot, Gnadenbrot.

b) „Brot“ als Bestimmungswort: Brotherr, Brotneid, Brotstudium usw. Brot = das durch Feuer, Glut bereitete (von Brauen, Brodeln, Brotzeln, Brei). Brot = Nahrung aus Getreide, dann Speise überhaupt, der gesamte Lebensunterhalt, Erwerb.

Zu Kommissbrot: Im 30jährigen Krieg hiess der Lebensmittelverwalter (Proviantmeister) Kommissmeister; denn er hatte für seine Gesellschaft, für seine Soldaten mit ihren Frauen und Kindern zu sorgen: für eine ganze Kommission! Und das Brot für diese Kommission hiess Kommissbrot. Interessant ist die Worterklärung zu Kumpan, aus co = zusammen, und panis = Brot; lateinisch = companio, französisch = compagnon. Ein Kumpan wäre danach ein Brotgenosse, eine Kompanie eine Abteilung Fußsoldaten, die das Brot unter sich teilen.

Brezel stammt vom italienischen bracella = Armring.

Semmel vom mittelalterlichen simula oder semela (Weizenmehlbrötchen).

### XIII. Redensarten, Sprüche, Sprichwörter (erklären, diktieren, einprägen).

Das tägliche Brot, das liebe Brot, trocken Brot, trocken Brot essen, sein eigen Brot essen, fremdes Brot essen, jemanden brotlos machen; eine brotlose Kunst treiben; die Kunst geht nach Brot; mehr können als Brotessen; Arbeit und Brot beschaffen; bei Wasser und Brot (Strafkost) sitzen. „Hütet das heilige Brot.“ „Wes Brot ich ess', des Lied ich sing'.“ „Salz und Brot macht Wangen rot.“ (Varianten bilden!) „Den Brotkorb höher hängen!“ Erklärung: In der Küche hing früher ein Korb mit dem Hausbrot, der allen zugänglich war. Wer mit dem lieben Brote, dieser Gabe Gottes, verschwenderisch umging, dem wurde der Brotkorb höher gehängt.

Wer nie sein Brot mit Tränen ass,  
Wer nie in kummervollen Nächten  
Auf seinem Bette weinend sass,  
Der kennt euch nicht, ihr himmlischen Mächte.  
J. W. Goethe.

Des Morgens bet zu deinem Gott.  
Des Mittags iss vergnügt dein Brot.  
Des Abends denk an deinen Tod.  
Des Nachts verschlafde deine Not.

Alter Spruch.

„Es wächst viel Brot in der Winternacht,  
Weil unter dem Schnee grünnet die Saat.  
Erst wenn im Lenze die Sonne lacht,  
Spürst du, was Gutes der Winter tat.“

F. W. Weber.

### Schulfunksendungen Januar bis März 1940

Jan. 17. Mi. Fröhliches Beisammensein der Landleute, drittes Bild aus Beethovens Pastoralsinfonie, erläutert und dargeboten unter Leitung von Luc Balmer, Bern.

Jan. 23. Di. „Das verkauft Leben“, ein Spiel vom Tode, von H. M. Mical. Der „Tod“ gibt sein Einverständnis, dass ein reicher Kaufmann sein Leben für so lange verlängern kann, als sich ein anderer von seinem eigenen Leben freiwillig verkürzen lässt. Trotz der hohen Loskaufssumme findet der Kaufherr keinen, der hiezu bereit ist ausser einem armen Burschen, den es aber nachher reut. Der Kaufherr macht den Vertrag aber gerne rückgängig, da er inzwischen Botschaft erhalten hat vom Tode

### XIV. Vom Brotverdienen.

Brot wächst für alle . . . Wie die Menschen ihr Brot verdienen! (Lektion aus der Berufskunde.)

Welche Anforderungen werden an den Berufs suchenden gestellt?

- a) körperliche: Gesundheit, Veranlagung, Konstitution;
- b) geistige: Verstand, Schulung, Bildung;
- c) seelische: Charaktereigenschaften, Tugenden;
- d) ethische: Rücksichtnahme auf Familienverhältnisse, Eltern, Geschwister;
- e) finanzielle: Kosten für Lehrzeit, Geschäftsgründung, das Selbständigmachen;
- f) wirtschaftliche: Aussichten für die Zukunft (aufblühende, stabile, absterbende Berufe);
- g) persönliche: Lust und Liebe zu einer beruflichen Arbeit. Besondere Eignung und Neigung.

Beispiele: Besprechung des Bäckerberufes nach den aufgestellten Hauptpunkten. Schülergespräch über den Beruf des Ausläufers in einer Bäckerei, Konditorei.

XV. Berufskundliche Exkursion  
in eine Bäckerei und ihre unterrichtliche Auswertung.

Adolf Eberli.

seiner Angehörigen und vom Verlust seines Vermögens. Das Hörspiel wird dargeboten unter Leitung von Werner Hausmann, Basel.

Jan. 29. Mo. Lawinen. Wiederholung einer früheren Schulfunkdarbietung, in der J. P. Lötscher, Bad Ragaz, erzählt, wie er als Kind von einer Lawine verschüttet wurde. Die Schulfunkzeitschrift (Verlag Ringier, Zofingen) bietet reichen Vorbereitungsstoff zur Darbietung.

Febr. 2. Fr. „Unser Leben gleicht der Reise“. Ernst Schläfli, Lehrer und Konzertsänger in Bern, schildert in dieser musikalischen Darbietung die Entstehung des Beresinaliedes, dem durch das heutige Weltgeschehen wieder aktuelle Bedeutung